ШКОЛА гастронома

Придай жизни вкус

журнал для тех, кто любит готовить

февраль 2005 / №3 (29)











www.gastromag.ru

ISSN 1728-6948



тема конкурса – блюда из мяса

Дорогие друзья!

Скоро День святого Валентина – праздник, еще не до конца раскрученный в нашей стране, но уже не чуждый широким слоям прогрессивно мыслящих россиян. Порадовать дорогого человека никогда не бывает лишним, а чем именно – новым автомобилем, букетом цветов, забавным сувениром или домашним тортиком, – в общем-то не важно. Нам ближе тортики и прочие вкусные вещи. Надеемся, что ваши любимые оценят блюда, приготовленные по нашим рецептам. Напоминаем, что в этом году «Школа гастронома» проводит конкурс на лучший читательский рецепт для микроволновой печи. Наиболее интересные идеи мы опубликуем, а победитель конкурса по итогам года получит в подарок микроволновую печь фирмы «Самсунг». Желаем удачи.

Ваша редакция









содержание

Блюда приготовлены в кулинарной студии AEG под эгидой журнала «Гастрономъ». Компания AEG проводит бесплатные мастер-классы по кулинарии для владельцев техники AEG. Всю информацию по мастер-классам и условиям их посещения вы можете получить по телефону **(095) 775-21-71.**

условные обозначения

блюда, которые подходят для детей

вегетарианское питание

среднее время приготовления блюда

количество порций в рецепте

энергетическая ценность 1 порции

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

блюда, приготовленные с продуктами Santa Maria

сложность приготовления блюд
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров

пищевая ценность 1 порции

M Santa Maria

Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **378 ккал**

белки – 9,2 г, жиры – 25,9 г, углеводы – 27 г

* **полезный совет**



шашлычки | из креветок



Время приготовления: **45 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **561 ккал**

белки – 29,7 г, жиры – 46,1 г,
углеводы – 6,8 г

Что нужно:

1 кг свежих креветок
200 г тонко нарезанного сыровяленого бекона
200 мл сливок жирностью 33%
4 зубчика чеснока
3 сладких перца: красного, желтого и зеленого цветов
100 мл белого сухого вина
1 луковица среднего размера
2 ст. л. растительного масла



Такие шашлычки можно приготовить и из смеси «морской коктейль», нанизав на шпажку мидии, маленьких осьминогов, кусочки кальмаров и те же креветки. Чтобы быстро разморозить «морской коктейль», опустите его прямо в полиэтиленовом пакете в кастрюлю с холодной водой. Упаковка 0,5 кг размораживается за 30–35 минут.





Что делать:

1 Креветки очистить от панциря, удалить головы и кишечник, сделав неглубокий надрез вдоль спинки. Перцы вымыть, удалить семена и плодоножки. Половину каждого перца нарезать небольшими кусочками. Каждую креветку обернуть полоской бекона. Нанизать креветки на деревянные шпажки по 4 штуки, перемежая их кусочками перца.

2 В хорошо разогретую сковороду влить растительное масло, разогреть. Обжаривать шашлычки по 3 мин. с каждой стороны, а затем довести их до готовности в разогретой до 200 °С духовке (2 мин.). Сохранять теплыми.

3 Оставшиеся половинки перцев запечь в духовке (15 мин.), положить в полиэтиленовый пакет, дать остыть, вынуть из пакета и снять кожицу. Лук и чеснок мелко нарезать. В сотейнике разогреть растительное масло, положить лук и чеснок, обжаривать на среднем огне 1–2 мин. Влить белое сухое вино, дать ему выпариться на две трети. Убавить огонь до минимума. Постоянно помешивая, ввести горячие сливки. Варить на очень слабом огне до загустения. Посолить, поперчить.

4 Основу для соуса разделить на 3 части. Каждую поместить в блендер вместе с половинкой запеченного перца и измельчить. Протереть соус через сито.

Подать к шашлычкам.





наш совет

К этому блюду хорошо подать различные соусы – как в европейском, так и в азиатском стиле. Например, добавьте в чашку соевого соуса чайную ложку сахара и столовую ложку натертого свежего имбиря, а затем на маленьком огне уварите смесь на одну треть объема.

Или арахисовый соус. Чашку обжаренного арахиса надо размолоть в блендере, затем, не выключая блендер, добавить полчашки растительного масла и в конце – немного размоченного в воде крахмала; посолить по вкусу.



Салат
из шампиньонов



Время приготовления: **15 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **76,4 ккал**

белки – 4,3 г, жиры – 5,7 г,
углеводы – 1,9 г

Что нужно:

150 г листового салата
200 г мелких свежих шампиньонов
2 ст. л. семян подсолнечника
0,5 пучка петрушки
1 зубчик чеснока
1 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. лимонного сока
соль, перец по вкусу

Что делать:

1 Семечки очистить, промыть в холодной воде, выложить на бумажную салфетку, дать обсохнуть. Разогреть сухую сковороду, обжаривать на ней подготовленные семечки, регулярно помешивая, пока они не приобретут золотистый цвет. Снять с огня, пересыпать в тарелку.

2 Листовой салат хорошо промыть под струей холодной воды, обсушить, крупно нарезать или порвать руками. Шампиньоны вымыть, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, нарезать на четвертинки, сбрызнуть 1 ст. л. лимонного сока. Растопить в сковороде сливочное масло, положить шампиньоны, обжаривать их на сильном огне 2–3 мин.

3 Приготовить заправку для салата. Чеснок мелко нарезать. Петрушку промыть, обсушить и мелко нашинковать. Чеснок и зелень смешать с растительным маслом и оставшимся соком лимона, добавить соль и перец, слегка взбить вилкой. Смешать семечки и грибы, влить заправку, еще раз перемешать, выложить на листья салата.

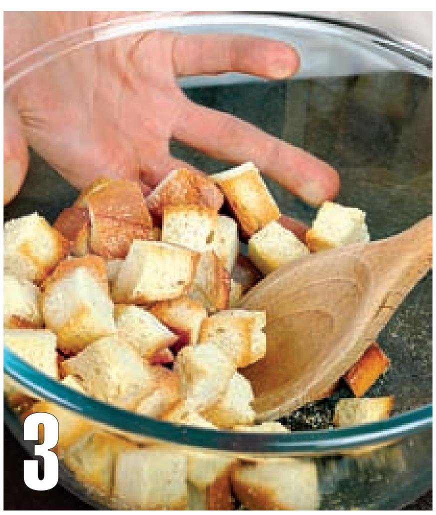

1


2


3









суп | чесночный

Время приготовления: **30–35 мин.**
Порций: **8**
1 порция: **128 ккал**

белки – 3,2 г, жиры – 7,0 г,
углеводы – 13,0 г

Что нужно:

1 л мясного бульона
150 г чеснока
100 г сладкого перца
50 г маслин без косточек
1 щепотка сушеного орегано
1 щепотка сушеного тимьяна
200 г белого хлеба
3 ст. л. оливкового масла
соль, кайенский перец

Что делать:

1 Сладкий перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена и плодоножку, нарезать кубиками. Чеснок очистить и нарезать тонкими кружочками. Маслины нарезать колечками.

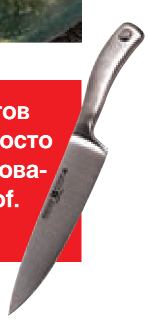
2 В кастрюле разогреть оливковое масло, положить подготовленные овощи и обжаривать их 2 мин. Добавить сушеный тимьян, соль, кайенский перец, перемешать, влить горячий бульон. Довести до кипения и варить под крышкой 5–7 мин.

3 Хлеб нарезать кубиками среднего размера, выложить на противень. Духовку разогреть до 200 °С. Кубики хлеба запекать в духовке 5–7 мин., пока они не приобретут золотистый цвет. Готовые гренки приправить солью и сушеным орегано.

Суп подавать горячим, отдельно подать к нему гренки.

наш совет

При нарезке ингредиентов для супа острый нож просто необходим. Мы использовали шефский нож Wusthof. И остались довольны!





СУП | из панцирей креветок



Время приготовления: **1 час 30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **463,1 ккал**

белки – 3,7 г, жиры – 42,2 г,
углеводы – 9,6 г



Что нужно:

200 г панцирей креветок
2 луковицы
1 морковь среднего размера
2 ст. л. томатной пасты
0,5 л сливок жирностью не менее 20%
50 мл коньяка
1 ст. л. растительного масла
соль по вкусу







После приготовления блюд из креветок всегда остается очень много креветочных панцирей. Между тем это весьма небесполезная вещь. Предлагаем вам сварить на их основе суп-крем, который своим вкусом может поразить даже искушенного ценителя. А немного уварив креветочный бульон и добавив в него кусочек сливочного масла, вы получите отличный соус, например к рису.

Что делать:

1 Духовку разогреть до 200 °С. Панцири креветок (можно использовать хитиновые оболочки любых морепродуктов, лучше всего – с головами) сложить в сухую сковороду, поставить в разогретую духовку и запекать10–15 мин., до появления сильно выраженного запаха.

2 Морковь и лук вымыть, очистить, крупно нарезать. В кастрюле разогреть масло, обжарить подготовленные овощи.

3 В кастрюлю с обжаренными овощами добавить печеные панцири креветок и томатную пасту, влить стакан холодной воды и варить на медленном огне в течение 2 ч, по необходимости подливая горячую воду.

4 Получившийся крепкий бульон процедить через сито. Хорошо отжать всю оставшуюся жидкость специальным пестиком или обыкновенной ложкой.

5 Снова поставить кастрюлю с процеженным бульоном на плиту, довести до кипения, аккуратно налить на поверхность бульона коньяк и сразу же поджечь. Как только коньячное пламя погаснет, накрыть кастрюлю крышкой и потомить 5 мин. на самом маленьком огне или на выключенной конфорке. Отдельно в небольшой кастрюле довести до кипения сливки.

6 В получившуюся ароматную основу, непрерывно размешивая ее венчиком, тонкой струйкой влить разогретые сливки, посолить, дать закипеть и сразу же снять с огня. А чтобы суп получился более нежным, его нужно протереть через мелкое сито. ■







наш совет

На основе этого супа можно приготовить несколько разных супов, просто добавив некоторые ингредиенты. Так, быстро обжарьте на сливочном масле нарезанную колечками белую часть 1 лука-порея, затем добавьте к нему 150 г свежего филе лосося, нарезанного кусочками, и готовьте еще 3 минуты. Введите порей и рыбу в суп сразу после сливок, прогрейте, как указано в рецепте. Другой вариант – можно добавить в суп слегка обжаренный бекон, любые отваренные морепродукты и сладкую кукурузу.



шарики | из чечевицы со сладким перцем и йогуртом



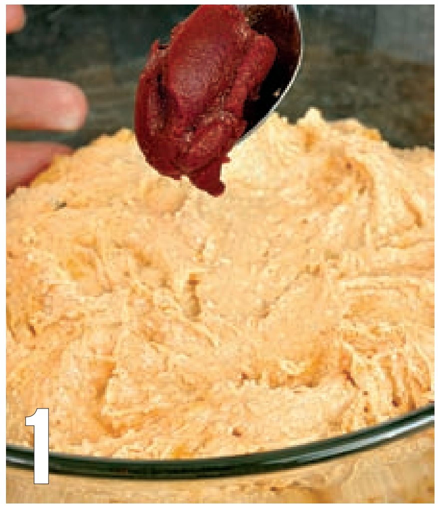
Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **473,8 ккал**

белки – 16,8 г, жиры – 24,8 г,
углеводы – 45,8 г

Что нужно:

- **200 г красной чечевицы**
- **1 сладкий перец**
- **1 яйцо**
- **3 ст. л. муки**
- **по 1 веточке кинзы, укропа, базилика, петрушки**
- **1 перо зеленого лука**
- **2 ст. л. томатной пасты**
- **1 ч. л. порошка карри**
- **150 г натурального йогурта**
- **0,5 ч. л. кумина**
- **1 л растительного масла**







Что делать:

1 Чечевицу промыть несколько раз и отварить до готовности в кипящей подсоленной воде в течение 15 мин. Откинуть готовую чечевицу на дуршлаг, дать стечь воде.
Переложить чечевицу в миску, дать остыть до комнатной температуры. Измельчить чечевицу в блендере или протереть через сито. Добавить в пюре муку, томатную пасту. Вымесить тесто до получения однородной консистенции.

2 Сформировать из получившейся массы аккуратные шарики одинакового размера, выложить их на присыпанную мукой доску.

3 Разогреть в кастрюле или сковороде с высокими бортами растительное масло. Обжарить чечевичные шарики небольшими порциями до образования золотистой корочки.

4 Приготовить соус. Зелень хорошо промыть, обсушить бумажной салфеткой и измельчить.
Перец нарезать мелкими кубиками, предварительно удалив семена и плодоножку. Смешать зелень, перец, порошок карри и кумин. Добавить йогурт и размешать венчиком.

Перелить в миску и подать вместе с чечевичными шариками. ■





Существует несколько сортов ЧЕЧЕВИЦЫ. Зеленая (или коричневая) – мягкая, с нежным вкусом; французская зеленая – мелкая, плотная, насыщенного вкуса; очень ароматная чечевица «белуга» – черная, крошечного размера, варится в два раза быстрее, чем другие сорта. Для пюре подходит красная и желтая – у нее нет кожицы, и она очень быстро разваривается. Все сорта чечевицы не нуждаются в замачивании.

КСТАТИ

**Самая важная часть индийской гастрономической традиции – пряности и разнообразные их сочетания, в том числе смеси карри.
В состав классического карри в проверенных годами пропорциях входят кумин, куркума, черный перец, семена черной горчицы, шамбалы и кориандра, сушеный чили и имбирь.
Карри не только придает блюдам неповторимый вкус и аромат – эта приправа весьма полезна для здоровья.**





колбаски охотничьи с грибами

Время приготовления: **1 час 30 мин.**
Порций: **8**
1 порция: **746,7 ккал**

белки – 37,5 г, жиры – 55,4 г,
углеводы – 24,4 г



Что нужно:

1 кг охотничьих колбасок
75 г свиного сала
150 г сушеных белых грибов
1 красная луковица
1 обычная луковица
0,5 кг картофеля
0,5 кг яблок
250 мл воды
200 мл кетчупа
2 ст. л. неострой горчицы
1 маленький пучок укропа
соль, перец по вкусу







Что делать:

1 Красный лук очистить, нарезать полукольцами.
Сушеные грибы замочить на 1 ч в холодной подсоленной воде, затем отжать, обсушить и мелко нарезать.
Сало нарезать кубиками.

* **Когда сушеные грибы долго хранятся, их вкус изменяется. Чем ближе к весне, тем больше грибы будут горчить, особенно если хранить их негерметично упакованными.**
Чтобы несколько исправить вкус сушеных грибов, замочите их не в холодной воде, а в холодном молоке и оставьте на один час. Есть и более быстрый способ – можно на 20 минут залить грибы кипятком, добавив в него пару щепоток сахара. Правда, при этом они потеряют часть своего аромата.

2 Нагреть на плите сковороду, выложить в нее сало и белый, нарезанный полукольцами репчатый лук. Обжаривать 5 мин., пока лук не приобретет золотистый цвет. Колбаски нарезать кружочками.

3 Добавить в сковороду с жарящимся салом колбаски, красный лук и белые грибы, приправить солью и перцем по вкусу. Жарить до готовности, 7–8 мин.

4 Приготовить гарнир. Картофель очистить, нарезать крупными кубиками, варить в кипящей подсоленной воде 10 мин.
Добавить очищенные от кожицы и семян и нарезанные кубиками яблоки, посолить и варить еще 10 мин. Слить лишнюю жидкость.
Растолочь картофельно-яблочную смесь в пюре.

5 Приготовить соус. Укроп промыть под проточной водой, обсушить бумажной салфеткой, измельчить, смешать с кетчупом и горчицей.

На тарелку выложить пюре, сверху – колбаски.
Соус подать отдельно.







КСТАТИ

Отличным аккомпанементом этому блюду будет светлое пиво «Невское классическое». Благодаря оптимальному сочетанию крепости и плотности напиток приобретает чистый глубокий вкус. Это пиво производится только из натурального сырья с применением самых современных технологий и оборудования.





поджарка | из индейки с овощами и яблоками



Время приготовления: **1 час**
Порций: **4**
1 порция: **299 ккал**

белки – 24,4 г, жиры – 5,1 г,
углеводы – 38,8 г

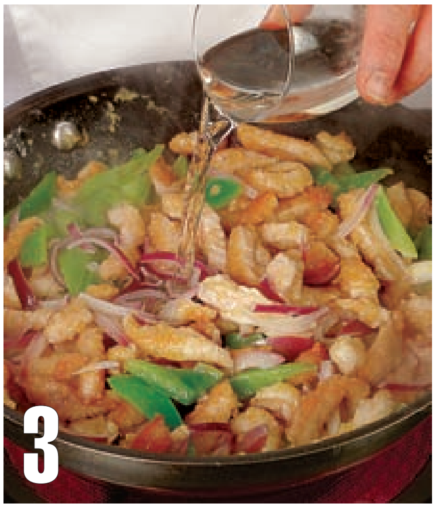


Что нужно:

400 г филе индейки
50 г муки
4 картофелины среднего размера
2 кислых яблока
100 мл белого сухого вина
2 красные луковицы
1 сладкий перец
2 веточки укропа
1 ч. л. сухого тимьяна
2 ст. л. картофельного крахмала
4 ст. л. растительного масла
соль, перец







Что делать:

1 Муку просеять в глубокую миску, добавить щепотку соли. Филе индейки без кожи и костей нарезать брусочками, обвалять в подсоленной муке. В сковороде разогреть половину растительного масла, положить индейку, обжаривать 2–3 мин., время от времени осторожно помешивая.

2 Лук очистить, нарезать полукольцами. Сладкий перец вымыть, очистить от семян, удалить плодоножку и нарезать треугольниками. Добавить подготовленные овощи в сковороду с индейкой и обжаривать еще 3 мин.

3 В готовящуюся поджарку влить белое вино, всыпать сухой тимьян и тушить 2 мин. Снять с огня. Сохранять теплым до подачи на стол.

4 Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками. Картофель хорошо промыть, удалить все поврежденные участки поверхности, вырезать глазки, разрезать на дольки, не очищая от кожицы.

* **Для этого блюда очень важно правильно выбрать сорт картофеля. Лучше всего использовать восковые сорта, со светло-желтой кожицей. Вы также можете взять картофель с красноватой кожурой. А вот картошка с синими глазками, рассыпчатая, идеальная для приготовления картофельного пюре, для поджарки из индейки не очень подходит. Кроме того, важно отобрать наименее поврежденные плоды.**

5 Обвалять подготовленные яблоки и картофель в крахмале. Стряхнуть излишки крахмала.

6 В другой сковороде разогреть оставшееся растительное масло, небольшими порциями обжаривать яблоки и картофель до образования золотистой корочки, сохранять теплыми. Выложить на тарелку дольки овощей, сверху – поджарку из индейки.

Подать, посыпав мелко нарубленным укропом. ■







Наш совет

Если вы купили целую грудку, разделывать ее на филе нужно так.
Снимите кожу, переверните грудку костью вверх и найдите на ее широком конце дужку.
Кончиком ножа отделите мясо вокруг дужки и выньте ее. Переверните грудку, рассеките ее вдоль грудной кости.
Сделайте надрез вдоль грудной кости каждой половинки и над ребрами, отделите мясо. Вырежьте из филе белое длинное сухожилие.

Техасско–мексиканская кухня TEX MEX возникла благодаря слиянию кулинарных традиций ис–панцев и коренных жителей Американского континента.
Настоящий Тех Мех – это блюда с оригинальным ярким вкусом, для которых используется много ароматных приправ и густых соусов. Своеобразное сочетание индейских специй и мексиканских овощей – бобов и кукурузы, морепродуктов и острого перца халапеньо, приготовлен–ных и поданных особым способом, легло в основу ярких национальных блюд – фахитос, энчиладос, начос, гуакамоле, буррито.



буррито с курицей

Время приготовления: **25 мин.**
Порций: **1**
1 порция: **387 ккал**

белки – 29,1 г, жиры – 26,5 г, углеводы – 8,0 г

Что нужно:

1 лепешка тортилья
80 г куриного филе
3–4 веточки зелени по вкусу
40 г эмментальского сыра
2 ст. л. белой консервированной фасоли
1 ст. л. резаного перца халапеньо
1 ст. л. соуса «Сальса»
1 ст. л. растительного масла

БУРРИТО – свернутая в рулет пше–ничная тортилья с начинкой. Как правило, запекается в духовке или обжаривается на сухой чугунной сковороде. А ТОРТИЛЬЯ – это мек–сиканская пресная лепешка из пше–ничной или кукурузной муки.

Что делать:

1 Зелень вымыть под струей холодной воды, обсушить бумажной салфеткой, крупно нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Куриное филе наре–зать тонкими полосками. В сковороде ра–зогреть растительное масло, положить филе и обжаривать его до готовности, 4–5 мин. Пшеничную лепешку смазать со–усом «Сальса», на один край выложить обжаренное куриное филе, затем – пе–рец халапеньо (если вы хотите сделать блюдо поострее) и фасоль. Посыпать на–тертым сыром и зеленью. Свернуть ле–пешку в виде трубочки.

2 Обжарить получившийся рулет с двух сторон на сухой раскаленной сково–роде.

Перед подачей на стол разрезать бур–рито пополам по диагонали.





Вариант

буррито вегетарианское

Вы можете также приготовить вегетариан–ское буррито. В отличие от мясного его не надо обжаривать на сухой сковороде. Очи–стите половину красной луковицы, тонко нарежьте полукольцами. Нарежьте кружка–ми 1 средний помидор. Крупно нарубите зелень 3 веточек петрушки. Натрите на крупной терке 40 г твердого сыра. Раз–режьте вдоль пополам 3–4 маленьких куку–рузных початка. Пшеничную лепешку смажьте соусом «Сальса», выложите на нее овощи, сверните в рулет. Разрежьте буррито пополам по диагонали.





фахитос | с говядиной

Что нужно:

- 2 лепешки тортильи
- 200 г говяжьей вырезки
- 2 помидора
- 1 сладкий перец
- 2 красные луковицы
- 100 г салата фризе
- 50 г эмментальского сыра
- 30 г сметаны
- 1 ч. л. измельченной зелени по вкусу
- 2 ст. л. соуса «Сальса»
- 2 ч. л. приправы «Фахита»
- 2 ст. л. растительного масла

ФАХИТОС – блюдо, состоящее из жареного или запеченного мяса, быстро обжаренных овощей и подаваемых к ним тортилий. К фахитос непременно подаются соусы – гуакамоле, томатная сальса и сметана.

Santa Maria

Время приготовления: **30–40 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **686 ккал**

белки – 34,3 г, жиры – 36,8 г, углеводы – 54,4 г



★ Практически в любое блюдо мексиканской кухни можно добавить ломтики зеленого перца ХАЛАПЕНЬО Santa Maria Tex Mex. Зеленый халапеньо менее жгучий, чем красный. Кроме того, он замаринован в винном уксусе, и это делает его вкус более мягким и насыщенным.
★ В кухне Tex Mex много различных соусов – сальс. Соус чесночный САЛЬСА Santa Maria – один из самых распространенных. Он подходит к мясу, тушеным блюдам, тортильям.







Что делать:

1 Сладкий перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена и плодоножку, нарезать соломкой. Одну луковицу очистить, нарезать полукольцами. В сковороде разогреть 1 ст. л. растительного масла, положить подготовленные овощи, пассеровать 3 мин., выложить на тарелку, отставить.

2 Вырезку нарезать тонкими брусочками. В сковороде разогреть оставшееся масло, положить мясо, обжаривать до готовности, 5–7 мин. Добавить пассерованные овощи и приправу «Фахита», перемешать, снять с огня. Сохранять теплым до подачи.

3 Помидоры вымыть, разрезать, удалить семена, нарезать кубиками. Оставшуюся луковицу очистить, нарезать мелкими кубиками. Листья салата промыть под струей холодной воды, обсушить бумажной салфеткой, разобрать на тонкие стебельки. Сыр натереть.

4 Свежие овощи уложить аккуратной горкой в небольшую тарелку, посыпать сыром, полить соусом «Сальса» и сметаной.

5 Пшеничные лепешки быстро прогреть на сухой сковороде. На горячие лепешки выложить теплое мясо с овощами. Подать с салатом.















НАЧОС

НАЧОС – слегка солоноватые круглые кукурузные чипсы. Их можно запечь в духовке с сыром или подать холодными с различными мексиканскими соусами, такими как сальса, гуакамоле и тако.

Что нужно:

200 г кукурузных чипсов
1 помидор
200 г свежемороженой стручковой фасоли
1 сладкий перец
1 красная луковица
1 ст. л. резаного перца халапеньо
6 ст. л. соуса «Тако»
1 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

Время приготовления: **15 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **324,4 ккал**

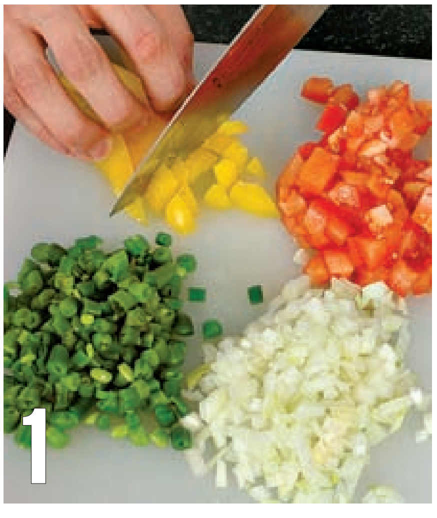
белки – 5,0 г, жиры – 19,5 г, углеводы – 32,2 г

Что делать:

1 Фасоль разморозить, мелко нарезать. Помидор вымыть, нарезать мелкими кубиками.
Сладкий перец вымыть, удалить семена и плодоножку, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить и очень мелко нарубить. В сковороде разогреть масло, положить подготовленные овощи и обжаривать их 2 мин.; снять с огня.

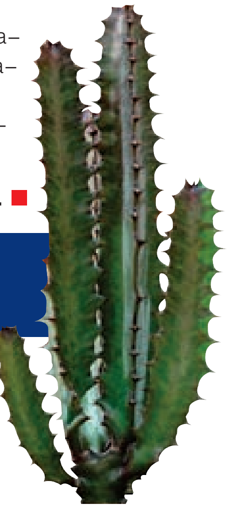
2 Добавить к овощам соус «Тако», нарезанный перец халапеньо, посолить, перемешать. Готовый соус посыпать измельченной зеленью по вкусу.

Подать с кукурузными чипсами. ■


1


2

Рецепты техасско-мексиканских и многих других блюд вы можете найти на сайте www.santamaria.ru





чебуреки и самса

ЧЕБУРЕКИ и САМСА пришли к нам с Востока. Тесто для них можно готовить одинаковое. Основное различие чебуреков и самсы в том, что в чебуреки кладется сырая начинка и в результате готовое изделие до половины наполнено вкуснейшим бульоном, а для самсы фарш предварительно обжаривается.

Время приготовления: **25 мин.**
Порций: **32**
1 порция: **65,1 ккал**

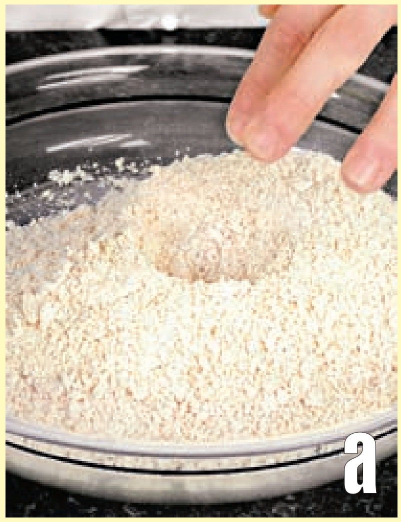
белки – 1,8 г, жиры – 2,65 г,
углеводы – 8,5 г

Что нужно для теста:

400 г пшеничной муки
соль
80 г сливочного масла
3 яйца
200 мл воды



Как приготовить тесто для чебуреков и самсы









а Муку просеять, добавить соль, перемешать. С помощью лопатки втереть в муку размягченное сливочное масло (оно должно быть комнатной температуры). Полученную смесь насыпать горкой, в центре сделать углубление.

б Яйца слегка размешать в миске и понемногу вливать в углубление, постепенно растирая яичную массу с мукой и разминая крупные комки.

в Влить в смесь холодную воду, продолжая разминать тесто руками.
Воду в замешиваемое тесто следует вливать тонкой струйкой, постепенно, тщательно разминая при этом все возникающие комки.

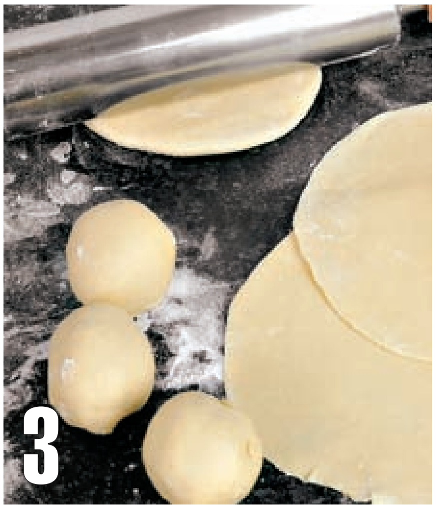
г Вымесить крутое тесто, по необходимости добавляя муку, если тесто получается слишком жидким, или воду – если оно очень густое.

КСТАТИ

Некоторые виды САМСЫ готовят в тандыре – например, «вараки самса», самсу из слоеного теста. Иногда вместо растительного масла в тесто добавляют растопленное баранье сало, а замешивают его на соленой воде и перед раскаткой дают «отдохнуть» 10–15 минут. Для начинки используются баранина, зелень, потроха, лук и даже орехи с изюмом и шкварками.







чебуреки

Время приготовления: **1 час 50 мин.**
Порций: **12**
1 порция: **484,5 ккал**

белки – 7,6 г, жиры – 42,2 г,
углеводы – 18,5 г

Что нужно:

600 г готового теста
400 г баранины
300 г свиного сала
2 луковицы
1 большой пучок зеленого лука
1 яйцо
1 головка чеснока
1 л растительного масла

Что делать:

1 Баранину промыть, обсушить бумажной салфеткой, нарубить вместе со свиным салом мелкими кубиками.

2 Репчатый и зеленый лук нашинковать, чеснок истолочь. Соединить лук, чеснок и нарубленное мясо, вбить в смесь яйцо. Постепенно вливая холодную воду, вымесить фарш до консистенции густой сметаны. Добавить соль и свежемолотый перец по вкусу.

3 Тесто разделить на 12 равных частей, придать им шарообразную форму, а затем раскатать каждый шарик в лепешку величиной с тарелку.

4 На каждую лепешку выложить 100 г мясного фарша. Смочить края лепешки водой, сложить ее пополам. Слегка прижать каждый чебурек ладонью, придавая ему более плоскую форму.

5 Защипнуть края пальцами или прижать вилкой, чтобы во время жарки чебуреки не раскрылись.

6 В кастрюлю или сковороду с высокими бортиками налить масло, хорошо его раскалить. Чебуреки брать по одному (или небольшими порциями), опускать в масло и обжаривать до золотистого цвета, примерно по 10 мин. ➤







наш совет

Если вы купили достаточно жирную баранину, свиное сало в фарш можно не добавлять. Вместо свиного сала хорошо использовать курдючное. Но продукт это редкий, и о его покупке надо договариваться с продавцами заранее.

Такой же фарш, как для чебуреков, можно использовать и для самсы, заменив половину объема мяса крупно нарезанным репчатым луком и предварительно обжарив; рекомендуем в этом случае добавить в него чайную ложку кумина.



самса с зеленью

Время приготовления: **50 мин.**
Порций: **20**
1 порция: **233,7 ккал**

белки – 3,8 г, жиры – 17,6 г,
углеводы – 14,6 г

Что нужно:

400 г готового теста
по 1 большому пучку петрушки, укропа, базилика, кинзы и зеленого лука
2 луковицы
1 головка чеснока
4 ст. л. растительного масла для обжаривания
1 яйцо
соль, перец
50 г сливочного масла
1 л растительного масла для фритюра

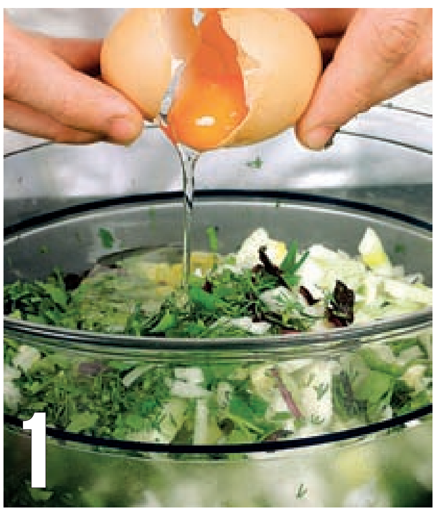
Что делать:

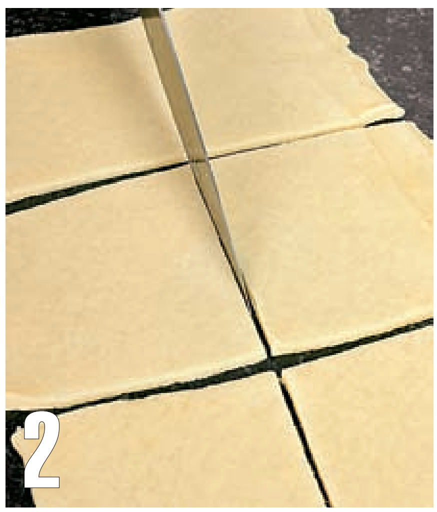
1 Лук и чеснок очистить, крупно порубить. Зелень хорошо промыть под струей холодной воды, обсушить и крупно нашинковать. Разогреть в сковороде 4 ст. л. растительного масла; положить лук, чеснок и зелень и, постоянно помешивая, обжаривать 30 сек. Снять с огня, дать немного остыть, добавить яйцо, перемешать. Приправить солью и перцем.

2 Сливочное масло растопить. Готовое тесто раскатать слоем 1 мм, смазать растопленным сливочным маслом и накрутить на тонкую скалку. Разрезать тесто по всей длине скалки и снять получившийся прямоугольник. Еще раз раскатать тесто скалкой. Нарезать его на квадраты со стороной 15–20 см.

3 Выложить в центр каждого квадрата примерно по 2 ст. л. начинки, сложить квадраты теста по диагонали и защипнуть каждый таким образом, чтобы края самсы раскрылись как веер. Для этого нужно защипывать самсу не по самому краю, а по линии вдоль него.

4 В кастрюлю или сковороду с высокими бортами влить растительное масло, хорошо разогреть его. Обжаривать самсу небольшими порциями, по 2–3 штуки, в раскаленном растительном масле до золотистого цвета.









пикша

с овощами

Спонсор рецепта – SAMSUNG



Время приготовления: **45 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **614,7 ккал**

белки – 33,5 г, жиры – 43,2 г,
углеводы – 22,9 г

Что нужно:

300 г филе пикши
щепотка перечной смеси по вкусу
1 лавровый лист
2 горошины душистого перца
1 ст. л. белого винного уксуса
1 ч. л. сливочного масла
1 зубчик чеснока
60 г белого сухого вина
1 ч. л. сухого тимьяна
200 мл сливок жирностью 33%
1 ч. л. крупнозерновой горчицы

Для гарнира:

1 средний помидор
150 г замороженного горошка
1 сладкий перец
0,5 небольшого баклажана
0,5 красной луковицы
30 г сливочного масла
1 щепотка сухого тимьяна

Что делать:

1 Филе пикши промыть, промокнуть полотенцем и слегка отжать. Сбрызнуть соком лимона, посолить и присыпать перечной смесью. Свернуть в рулетики. В кастрюлю налить воду, добавить лавровый лист, душистый перец и винный уксус, довести до кипения. Рыбу выложить в дуршлаг, поместить его над кастрюлей. Варить на пару до готовности, 12–15 мин.

2 Приготовить соус. В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить чеснок, влить вино, добавить тимьян. Готовить, пока не выпарится алкоголь. Влить горячие сливки, дать им загустеть, снять с огня. Дать немного остыть, добавить горчицу и соль.

3 Горошек разморозить. Перец нарезать брусочками, лук – полукольцами, помидоры – кубиками. Баклажан нарезать брусочками, обдать кипятком. Овощи сложить в форму для микроволновой печи, положить сверху кусочек сливочного масла, посыпать тимьяном и готовить в микроволновке 2 мин. при 850 Вт. Перемешать, готовить в том же режиме 11 мин.

На тарелку выложить овощи и рыбу, полить соусом. ■



Овощи для этого блюда, а также картофель и крупы вы за считанные минуты приготовите в печи Samsung – с помощью программы «Гарниры и каши».









булочки | с изюмом

Спонсор рецепта –
компания Tupperware®

Время приготовления: **2 часа 30 мин.**
Количество: **18–25 шт.**
1 штука: **223,6 ккал**

белки – 4,3 г, жиры – 10,7 г,
углеводы – 27,5 г

Что нужно:

250 мл кефира
(или кислого молока)
11 г сухих дрожжей
2 яйца
0,5 ч. л. соли
8 ст. л. сахара
8 ст. л. растительного масла
100 г растопленного сливочного масла
700 г муки
80 г изюма
0,25 ч. л. молотой корицы
щепотка тертого мускатного ореха
щепотка молотого имбиря
щепотка соли

Для глазури:

90 г сахарной пудры
1 ст. л. лимонного сока

1 яйцо для обмазки

Что делать:



1 В теплом молоке развести дрожжи, дать подойти в закрытой посуде 10–15 мин. В замесочное блюдо Tupperware® вылить кефир, добавить дрожжи, яйца, сахар, соль, растительное и растопленное сливочное масло. Силиконовым скребком Tupperware® размешать все ингредиенты. Постепенно всыпать просеянную через сито Tupperware® муку. Тщательно размять тесто скребком. Герметично закрыть крышку. Поставить замесочное блюдо в емкость «Максимилиан». Через 30 минут крышка слегка приоткроется с характерным щелчком – тесто готово.



2 Изюм поместить в маленькую кастрюлю, залить водой, довести до кипения. Воду слить. Изюм переложить в «Миску-матрешку», влить 2 ст. л. воды, накрыть и оставить на 30 мин.



3 Пряности перемешать. Приправить тесто смесью пряностей. В конце вымешивания добавить в тесто изюм.



4 Готовое тесто выложить на подложку для теста Tupperware® и силиконовым скребком разделить его на несколько равных частей.

* **Подложка для теста Tupperware® подходит не только для раскатывания теста. На ней можно панировать мясо, рыбу и птицу, чистить овощи и фрукты. Так как поверхность подложки шероховатая, тесто к ней не пристает и ее не обязательно посыпать мукой.**



5 Противень смазать жиром. Кусочкам теста придать шарообразную форму, выложить на противень на расстоянии 5 см друг от друга. Яйцо взбить с солью, смазать булочки. Накрыть противень пищевой пленкой и поставить в теплое место расстаиваться – на 1 ч. Духовку разогреть до 220 °С. Булочки снова смазать яйцом, на поверхности сделать неглубокий надрез в виде креста и поставить в духовку. Выпекать примерно 15 мин. – пока корочка не станет золотисто-коричневой.



6 Готовые булочки выложить на подставку для выпечки «Чародей» и украсить глазурью. Для глазури смешать сахарную пудру с лимонным соком. ■

КСТАТИ

При приготовлении дрожжевого теста вам пригодится замесочное блюдо Tupperware®. Замесите в нем тесто, закройте крышкой и на некоторое время поставьте в темное место. Когда крышка приподнимется, тесто готово.

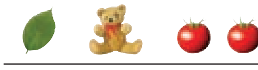


В этом блюде можно замешивать песочное или слоеное тесто, а также готовить и хранить салаты, гарниры или десерты. Кроме того, в нем удобно мариновать мясо, рыбу и птицу.



торт | с киви





Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **351,1 ккал**

белки – 10,7 г, жиры – 8,9 г,
углеводы – 57,0 г

Что нужно:

10 спелых киви
300 г муки
50 г сливочного масла
2 яйца
100 г сахара
100 мл молока
4 ч. л. порошкового желатина







Что делать:

1 Муку насыпать горкой на рабочую поверхность, сделать в ней углубление. Всыпать половину сахарного песка и вбить яйца. Растопить в сотейнике сливочное масло и, не давая ему остыть, влить в муку. Добавить молоко. Вымесить тесто, завернуть его в пищевую пленку и убрать на 1 ч в холодильник.

2 Раскатать готовое тесто до толщины 0,5 см. Выстелить им дно и борта формы для пирога диаметром 25 см. Чтобы тесто не поднималось, присыпать его слоем сухой фасоли. Разогреть духовку до 180 °С.
Выпекать основу для торта 20–25 мин., затем вынуть из духовки и дать ей остыть прямо в форме.

3 Киви хорошо вымыть и очистить. Половину киви измельчить в блендере или протереть через сито. Желатин нысыпать в маленький сотейник, залить 2 ст. л. холодной воды и оставить на 30 мин.
Затем поставить желатиновую смесь на слабый огонь и довести до кипения (но не кипятить), хорошо размешать. Отложить 2 ст. л. желатиновой массы для украшения, остальную ввести в пюре из киви, добавить оставшийся сахар, перемешать.

4 Остывшую основу для торта извлечь из формы, убрать фасоль и залить слоем пюре из киви. Поставить торт в холодильник на 1 ч, чтобы пюре застыло.

5 Оставшееся киви нарезать тонкими кружками и выстелить ими поверхность торта начиная от края, так, чтобы края кружков киви слегка заходили друг на друга, как чешуя.

6 Кисточкой нанести на поверхность торта тонкий слой растворенного желатина, чтобы она блестела. Поставить в холодильник еще на 1–1,5 ч, до полного застывания

* **Перед подачей можно украсить торт взбитыми сливками, кусочками фруктов и ягод.** ■







наш совет

Для приготовления теста вы можете использовать миксер. Насыпьте в чашу муку и сахар, слегка перемешайте их. Включите миксер на минимальную скорость, по одному добавьте в смесь яйца, затем тонкой струйкой влейте растопленное масло и молоко. Перемешайте смесь до однородности – на минимальной скорости в течение 1 минуты. Затем увеличьте скорость до средней и месите до тех пор, пока тесто не приобретет вид шара, 2–3 минуты. Немного разомните его руками.



настойки

В природе существует великое множество настоек – на водке, коньяке и других крепких напитках. Мы выбрали две любимые – на можжевеловой ягоде и мандариновых корочках. И это не последняя наша публикация на тему!

Что нужно:

Для настойки на можжевельнике:

0,5 л водки
70 г сухих можжевеловых ягод
свежая цедра 3 лимонов

Для настойки на мандариновых корочках:

0,5 л водки
150 г мандариновых корочек
2 кофейных зернышка







наш совет

Секрет хорошей настойки – водка. Не экономьте на ней! Пути взаимодействия организма с некачественным продуктом могут оказаться неисповедимы.

В а р и а н т

на можжевельнике

Время приготовления: **25 мин. + 2 недели**

Порций: **10**

1 порция: **117,5 ккал**

белки – 0 г, жиры – 0 г,
углеводы – 0 г

Что делать:

1а Можжевеловые ягоды залить кипятком и варить на слабом огне 2 мин. Вынуть шумовкой и обсушить бумажной салфеткой.

1б Ягоды всыпать в бутылку. Цедру лимона нарезать тонкой соломкой, добавить в бутылку.

1в В кастрюлю влить водку, осторожно подогреть до 60 °С.
Через воронку аккуратно перелить горячую водку в бутылку, плотно закупорить пробкой.
Настаивать 2 недели, затем процедить.

В а р и а н т

на мандариновых корочках

Время приготовления: **25 мин. + 30 дней**

Порций: **10**

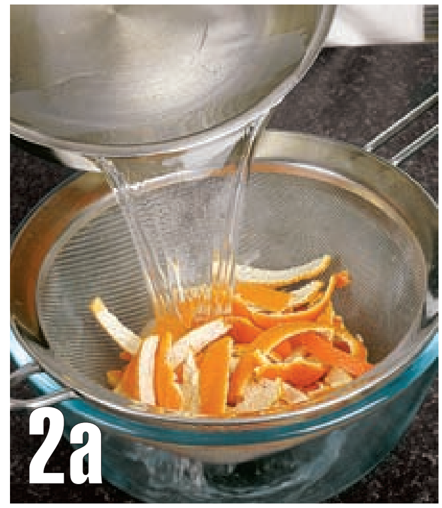
1 порция: **117,5 ккал**

белки – 0 г, жиры – 0 г,
углеводы – 0 г

Что делать:

2а Мандариновые корки нарезать небольшими кусочками, обдать крутым кипятком и уложить на дно бутылки.

2б Водку влить в кастрюлю, осторожно нагреть до 60 °С и вылить ее в ту же бутылку.
Положить в бутылку свежеобжаренные кофейные зерна, плотно заткнуть пробкой.
Дать настояться в течение 30 дней, затем процедить.







анонс







закуски заливное мясное ассорти

супы гуляш

мясо мешочки из свиных отбивных с разными начинками

рыба лосось в картофельной корочке

основы вешенки

выпечка греческие пирожки с паштетом

десерт творожные снежки

■ **следующий номер выйдет 14 февраля**

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   2005 г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

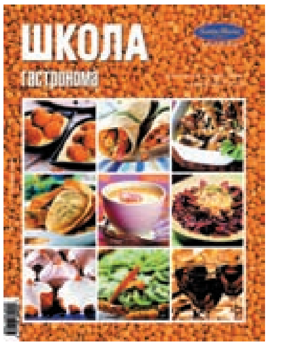
«   »   2005 г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон



№3 (29), февраль 2005

ШКОЛА гастронома

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Редакция:
главный редактор Андрей Захарин
главный художник Ирина Лещенко
зам. главного редактора Александр Стариков
бильдредактор-стилист Екатерина Овсепян
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова
фотограф Дмитрий Курбатов
редакторы Александр Ильин, Ирина Мосолова, Татьяна Олефиренко
корректор Татьяна Винарская
повар-консультант Константин Жук
над номером работали студия Дмитрия Байрака, Екатерина и Сергей Моргуновы
исполнительный директор Ольга Ткалич
директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Елена Матвеева, Жанна Русакова, Марина Челознова тел.: 725-1071
Отдел маркетинга: Евгений Матяш тел.: 725-1070
Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Соколов (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам) тел.: 725-1070
Подписка: Ольга Никулушкина тел.: 792-5562
Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс» тел.: 795-0295
Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Екатерина Панюшкина
Типография: «Алмаз-пресс» (Москва) Тираж: 192 300 Цена свободная
Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Дмитрий Курбатов

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.